
特集2：2. ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の原因と対策 一寝たきりにならないために一

ゴルフと腰痛 ーロコモティブシンドロームと脊椎疾患ー

村 田 豊

村田整形外科医院

（平成23年11月14日受付）（平成23年11月21日受理）

はじめに

本稿ではロコモティブシンドローム（通称ロコモ）を引き起こす疾患としての脊椎病変につき述べると共に、ゴルフとの関連にも言及する。

まず、典型的な経年疾患である「骨粗鬆症」と「変形性脊椎症」について述べる。

1, 骨粗鬆症

男性にも発症するが圧倒的に女性に多く、骨の密度が低下して骨折しやすくなる疾患である。脊椎においては「圧迫骨折」、四肢では「大腿骨頸部骨折」がロコモと関係が深い。対象者は1000万人ともそれ以上とも言われている。

診断はレントゲン検査、骨密度測定、血液検査等による。治療は薬物療法が主で、運動療法も併用される。

2, 変形性脊椎症

加齢に伴う脊椎の変性疾患で、男性により多くみられる。

診断は主にレントゲン検査による。治療は薬物療法、運動療法、コルセット等がある。

更にこの疾患を基盤として発生し、近年増加している疾患に「腰部脊柱管狭窄症」がある。

下肢の知覚・運動をつかさどる神経が入る管（脊柱管）が狭くなり、下肢の痛み・痺れ・運動障害を引き起こす疾患である。特徴的な症状として「間欠跛行」がある。これは、ある一定の距離や時間を歩くと下肢に痛みや痺れが生じ、歩き続けられなくなる。しばらくしゃがんだり、座ったりしていると症状は消失して再び歩くことができる。しかしまた同様の症状が出現し、休むと消失するということを繰り返す現象を指す。レントゲン検査に加え、MRI 検査が有用である。治療はこれも薬物

療法、運動療法、コルセット等であるが、日常生活に支障が生じたり、膀胱直腸症状（尿閉・失禁等）が起これば手術の適応となる。

以上代表的な疾患につき述べた。

続いて表題にある「ゴルフと腰痛」について述べる。

ゴルフは腰を一定の方向に回転させてボールを打つゲームである。従ってゴルフをする頻度、期間により腰痛が発生するであろうことは容易に想像できる。今回の執筆にあたり、徳島県のゴルファー300名にアンケートを取り257名から回答を得た。現在腰痛のあるゴルファーは81名、31.5%であった。この数字は一般の人を対象にしたデータより少し多い程度にとどまった。今回は性別、年齢別のデータは出さなかった。

著者自身も「腰部脊柱管狭窄症」に罹患しており、10年程前には約半年間ゴルフができなかった経験を持っている。一般の人より格段にボールを打つ回数が多かったためと思われる。著者の場合は残念ながら、薬物療法やコルセットは無効であった。奏効したのは運動療法で、「太極拳」の姿勢を参考にして腰椎の前弯を減少させる方法であった。当院の患者にはその体操を指導している。是非参考にしてもらいたい。

おわりに

ゴルフはゲーム性をもったれっきとしたスポーツであり、著者のように障害や傷害を引き起こす可能性がある。十分な注意やトレーニングが必要である。

一方ゴルフは老若男女を問わず楽しめるものでもあり、生涯スポーツとして最適と考える。腰痛で悩んでいる人もそうでない人達もゴルフを存分に楽しもうではないか。

Golf and low back pain

Yutaka Murata

Murata Orthopedic Clinic, Tokushima, Japan

SUMMARY

Lumbar spinal disease is one of the “locomotive syndrome”. Most common disease for advanced people is lumbar spinal canal stenosis (LSCS), on the other hand, most common disease for young adult people is lumbar disc herniation (LDH). Both LSCS and LDH can cause low back pain and severe sciatica of lower extremities. Golf is one of the most favorite sports for any generation worldwide. Sometimes golf can cause low back pain, however we can prevent the injuries of lumbar from playing golf. The achievement of the special positioning based on “Tai chi chuan”, so called Taikyokuken, upward of the hip and knee joint flexed without lordosis of lumbar spine can induce best posture for golf.

We can enjoy playing golf with prevention of locomotive syndrome for whole life.

Key words : golf, low back pain, locomotive syndrome, lumbar spinal canal stenosis